

新北市文山國民中學 113 學年度七年級第一學期 部定課程計畫 設計者：健體教學團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：

每週(1)節，實施(21)週，共(21)節

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒A1 身心素質與自我精進 ☒A2 系統思考與解決問題 ☒A3 規劃執行與創新應變 ☒B1 符號運用與溝通表達 ☒B2 科技資訊與媒體素養 ☐B3 藝術涵養與美感素養 ☒C1 道德實踐與公民意識 ☒C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構：

第一冊健康

第一單元 健康青春向前行	第一章 健康人生開步走
	第二章 個人衛生與保健
	第三章 我的青春檔案
	第四章 活出青春的光彩
第二單元 環境安全總動員	第一章 環境安全搜查線
	第二章 營造安全好環境

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
一 8/28-9/01	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1章健康人生開步走 1. 引起動機：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2. 人體大解密一～三：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
二 9/04-9/08	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1章健康人生開步走 1. 人體大解密四～五：引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 「食」在健康：讓學生學習透過永備尺估計食物份量，並結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫營養的一餐。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
三 9/11-9/15	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1章健康人生開步走 1. 保持良好的心理健康：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。 2. 建立和諧的社會生活：能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。 3. 我的健康資本：探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4. 健康作戰計畫書：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
四 9/18-9/22	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	第2章個人衛生與保健 1. 引起動機：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	2. 視力保健一：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。				他人的身體自主權。	2. 協同節數：
五 9/25-9/29	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	第2章個人衛生與保健 1. 視力保健二：認識常見的眼睛疾病。 2. 揪出惡視力行為：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
六 10/02-10/06	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	第2章個人衛生與保健 1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2. 潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能（如使用牙線、漱口水及正確的刷牙方式），並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
七 10/09-10/13	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	第2章個人衛生與保健【第一次評量週】 1. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢 DIY：運用自我檢核及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
八 10/16-10/20 第一次段考週	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	第2章個人衛生與保健 1. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢 DIY：運用自我檢核及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
九 10/23-10/27	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第3章我的青春檔案 1. 引起動機：了解青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了：學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十 10/30-11/03	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第3章我的青春檔案 1. 雙峰話題：討論乳房保健方法。 2. 小男孩長大了：學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十一 11/06-11/10	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第3章我的青春檔案 1. 吾家有兒初長成——「夢遺」、認識性衝動：說明夢遺和自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十二 11/13-11/17	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第3章我的青春檔案 1. 搶救我的青春：運用的「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十三 11/20-11/24	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	第4章活出青春的光彩 1. 現在我是誰——自我概念：運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2. 認識自己：引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3. 自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。	1	1. 相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十四 11/27-12/01 第二次段考週	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	第4章活出青春的光彩 【第二次評量週】 1. 我喜歡現在的我：藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。 2. 散發我的光和熱：由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。	1	1. 相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十五 12/04-12/08	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第1章環境安全搜查線 1.引起動機：理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險，引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 2.居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各項活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十六 12/11-12/15	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第1章環境安全搜查線 1. 居家安全放大鏡二：運用學生繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 2. 火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各項活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			的共通原則，滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於日常生活中落實居家防火策略。		計時工具、小白板。		防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
十七 12/18-12/22	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第 1 章環境安全搜查線 1. 火場求生二：根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。 2. 安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各項活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
十八 12/25-12/29	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生生活規範、態度與價值觀。	第 2 章營造安全好環境 1. 引起動機、交通安全停看聽：理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	全之重要性，並能掌握四項交通安全共通性原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。		相關道具：計時用具、小白板等。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	2. 協同節數：
十九 1/01-1/05	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第 2 章營造安全好環境 1. 校園安全大體檢：正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間執行，嘗試改善現況以提升校園安全。 2. 防災校園一起來：建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時保命的避難技能。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
廿 1/08-1/12	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	第 2 章營造安全好環境 1. 全民防災動起來：透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2. 社區災害檢核：運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 3. 社區安全你我他：能夠理解安全社區的概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。		用具、小白板等。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
廿一 1/15-1/19 第三次段考週	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	複習全冊 【第三次評量週】 【課程結束】 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期的身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。	1	1. 各單元之學習單。 2. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 3. 各項活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。		計時工具、小白板。		他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
							防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	